



こもれび

令和元年
初夏号
No.20



映画「ケアニン」知ってますか？

6月9日に甲賀市主催で開催された「甲賀市★ケアニン上映会&加藤忠相氏講演会」に行ってきました。そこで観て、聞いて、これは是非皆さんにも知ってほしいと感じたのでお伝えします！

上演された映画は、小規模介護施設に勤務する新人介護福祉士を主人公に、介護という仕事を通して働くことの意味や、人と人地域のつながりの尊さを描いたもので、神奈川県に実在する施設での物語です。看護師の私でさえも将来認知症になるかもしれないと思うと、計り知れない不安がありました。こんな風に支えてもらえたら、認知症になってもいい。介護する側も、認知症を正しく理解して接する人が増えれば、何も心配することは無いと思えました。今後「ケアニン」の続編もあるそうです。是非お勧めです♡。



街では半袖姿の人々を見かける季節になりました。訪問看護をご利用頂いている本人様、ご家族の方、いかがお過ごしでしょうか。

今年4月には公立甲賀病院組合の訪問看護ステーションが、地方独立行政法人の公立甲賀病院のステーションになりました。表だって変わったことはないのですが、事業所番号が変わることによって、契約書の記入や申請手続きでご協力頂き、ありがとうございました。今年は満足度調査を行い、それぞれのスタッフの関わり方を振り返り、より良いサービス向上につなげていきたいと思えます。3年ぶりになりますが、再度のご協力をよろしく願いいたします。本部、サテライト共に看護の質向上のための評価、研修の形に取り組みたいと考えています。広報として病院ホームページに当ステーションの強みを発信していきたいと思っていますので、是非一度、公立甲賀病院のホームページをご覧ください。



公立甲賀病院訪問看護
ステーション所長

近藤 ひろみ



公式ホームページ <http://www.bokucare.com/>

訪問看護認定看護師
新山和枝



こもれびカフェ

今回は、利用者様のご家族様よりメッセージをいただきました
いつも朗らかなお2人の姿に私達訪問看護師も心が温まります



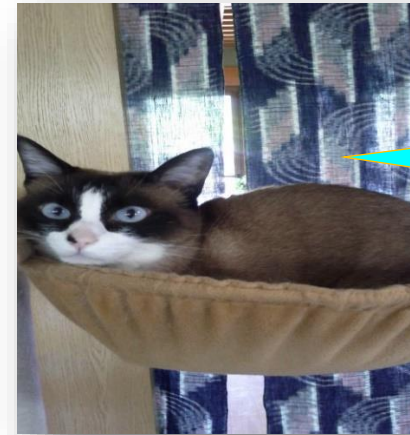
平成 21 年に 60 才で介護認定を受けて 10 年、令和の時代に入りました。
平成 17 年には左大腿骨頸部骨折、平成 22 年には右下腿粉碎開放骨折を
受傷し各々半年間の入院生活を送りました。主人には基礎疾患に糖尿病と
肝硬変があり傷が治りにくく、化膿しやすいというリスクがありました。
平成 23 年に糖尿病のコントロールが悪くなり右下腿蜂窩織炎になり、
骨を固定していたプレートを抜去する手術を受け、全身状態改善の為に
内科に移り 2 カ月後に退院しました。

訪問看護と訪問リハビリはその時から受けています。

低血糖を起こした時の対応や主治医との連携は、慌てている私を落ち着かせ
適格な指示を出して下さいるので本当に安心しています。

主人は生活全般を私に頼りきっておりますので私は逃げ道として
手芸や園芸を楽しんでおります。

現在老人 2 人暮らしです。世間に振り回されず、のんびり過ごしています。



愛猫
モモちゃん



奥様お手製の手芸の品々です



はじめまして

はじめまして。このたび、がん相談支援センター
& 緩和ケアチームより異動となりました看護師の
柴田です。いつも「笑顔」を忘れないで皆様
に関わらせていただきたい
と思います。
よろしくお願いたします。



今回のトピックス！

「フレイル」という言葉はあまり耳にしたことがないと思いますが、「健康」と「介護が必要な状態(日常生活でもサポートが必要な状態)」の中間にある状態をいいます。次の5つの項目のいずれか一つでも当てはまるとフレイル予備軍と言われています。みなさん一度チェックしてみてくださいね。

- 力が弱くなった(握力の低下)
- 活動量の低下(不活発)
- 疲労感
- 歩く速さが遅くなった
- 体重減少

フレイルに陥る原因として、栄養素の不足(低栄養)が大きく影響していると言われています。今回は、どんなことに気を付けて食事を摂るといいのかをご紹介します。

○フレイルを予防するための栄養摂取の原則○

①食事の時間を決めて1日3回は食事を取りましょう。



1日3回の食事に併せて運動も大事です！ポイントは、「食事」「運動」「社会参加」です！

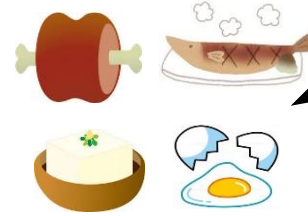
②食の細かい人や、食欲がない時は間食で栄養補助を！



少量で栄養素がとれる飲み物やゼリー飲料、パワーライス等、薬局等で販売されている**栄養補助食**も取り。入れてみましょう。



③肉か魚を1日2品、卵か豆腐を1日1品！



これらには、たんぱく質や鉄分が多く含まれています。**良質なたんぱく質を摂って運動することが、筋肉を保ちます。**鉄分は**貧血を防ぎます。**

④カルシウムの供給源となる牛乳やヨーグル1日コップ1杯！



乳製品にはたんぱく質だけでなく、カルシウムが多く含まれています。**カルシウムは骨の健康を保ちます。**

⑤噛みやすく飲み込みやすい工夫を！



挽肉



小さく



薄く

【飲み込む時に支障があるとき】

加熱時間を長くして柔らかく調理しましょう。肉は挽肉を使ったり、野菜は薄く切る等しましょう

【飲み込みに支障がある時】

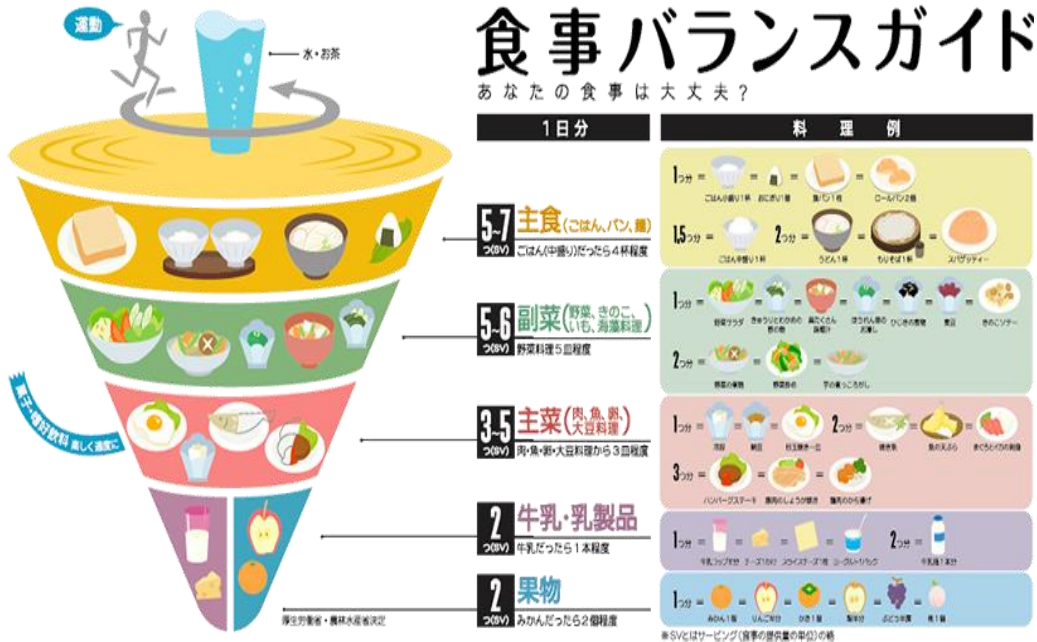
ゆで卵やパン等、パサパサした物は飲み込みにくいので、温泉卵やパン粥等、調理法を工夫しましょう。

焼き魚や肉そぼろ等してとろみをつけると飲みこみやすくなります。



○体づくりのための食事バランス○

フレイルにならないために現在の食事バランスについて、下のコマの形のイラストで確認してみよう！食事のバランスが悪くなるとコマが倒れてしまうので、コマが倒れないような安定したバランスでの食事が理想です。



○性別・年齢別の1日に必要

性別	エネルギー	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
男性						
6~9歳	1,400kcal ~2,000kcal	4~5つ	5~6つ	3~4つ	2つ (子どもは2~3つ)	2つ
70歳以上						
10~11歳	2,200kcal ±200kcal (基本形)	5~7つ	5~6つ	3~5つ	2つ (子どもは2~3つ)	2つ
12~17歳						
18~69歳	2,400kcal ~3,000kcal	6~8つ	6~7つ	4~6つ	2~3つ (子どもは2~4つ)	2~3つ
女性						
6~11歳						
70歳以上						
12~17歳						
18~69歳						

1日に必要なエネルギーの基本は2200 kcalです。年齢や活動量により目安となるエネルギー量が異なります。主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物等、栄養バランスも見てみましょう！皆さんの適量を目安に健康寿命を延ばしましょう！



1日に「何を」「どれだけ」食べればいいの？



- 「食事バランスガイド」、5つ料理グループ(主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物)のどれかが足りないとコマが倒れます。
- それぞれのグループの理想量は1つ2つ…と「つ(SV)」で数えます。
- コマの中の料理はおおよそ2200 kcalで、ほとんど1日デスクワークをしている男性の適量を示しています。

出典：「食事バランスガイド」農林水産省

<編集後記>

梅雨も本番となりました。蒸し暑い日が続きます。夏本番に備え熱中症や脱水には十分気を付けてください。体調の面でご不安あればいつでも相談ください。



地方独立行政法人
公立甲賀病院
KOHKA PUBLIC HOSPITAL

訪問看護ステーション
& 湖南サテライト
☎ 0748-65-3160